

# 感染症<sup>※</sup>予防のために

※上気道感染、鼻咽頭炎、気管支炎、インフルエンザ、肺炎球菌などの呼吸器感染症

## 手洗い

帰宅時や食事の前など、石鹸で丁寧に洗いましょう。アルコール消毒液も効果的です。



## うがい

外出から戻ったら手洗いだけでなくうがいも忘れずに行いましょう。



## 歯磨き



口腔ケアは感染症予防にもなります。

## マスクの着用



外出時にはマスクを着用し、なるべく人混みを避けましょう。

## 禁煙



タバコを吸っていると感染症にかかりやすくなります。



## ワクチンで予防できる感染症もあります

(完全に防ぐものではありません)

### インフルエンザワクチン

10～12月頃に接種しましょう。効果は約2週間後から約5か月間持続します。

### 肺炎球菌ワクチン

高齢者では肺炎球菌は肺炎で一番多い原因菌です。定期接種(生涯で1回のみ)の対象は、令和6年度より65歳及び60～64歳の一部<sup>1)</sup>となります。

### 新型コロナワクチン

令和6年度秋冬より、自治体による定期接種が始まります。対象は、65歳以上及び60～64歳の一部<sup>2)</sup>となります。

1)厚生労働省, 肺炎球菌感染症(高齢者) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kekkaku-kansenshou/haienkyukin/index\\_1.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kekkaku-kansenshou/haienkyukin/index_1.html) (2024年8月アクセス)

2)厚生労働省, 新型コロナワクチンについて [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_00184.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html) (2024年8月アクセス)

風邪のような症状が出たら、次の受診まで我慢せずに医師にご相談ください

- ☑ 咳や痰が続く
- ☑ 37.5度以上の発熱がある
- ☑ のどが痛む
- ☑ 鼻水・鼻づまり
- ☑ 息苦しい

監修：東北文化学園大学 医療福祉学部 抗感染症薬開発研究部門 特任教授 渡辺 彰 先生

